

Super Jump 全港跳繩錦標賽 2026 - 章程

為鼓勵初學跳繩學生能夠展現訓練的成果，以及初嘗比賽的樂趣。比賽內容均以基礎跳繩動作為主，年資較少的學員亦適合參加，為學員提供一個短期訓練目標，挑戰自己及展示學習成果，透過比賽超越自己、增強自信心及達到更高水平。

第一部份：比賽詳情

I. 比賽日期、時間、地點：

比賽項目：			
地點	日期	時間	名額
牛頭角道體育館 - 1 號大活動室	2025 年 8 月 29 日(六)	15:00-17:00	40 人
大圍安豪工業大廈 studio	2026 年 8 月 23 日(日)	14:00-18:00	40 人
	2026 年 8 月 28 日(五)	12:00-17:00	40 人
	2026 年 8 月 30 日(日)	14:00-18:00	40 人
	2026 年 9 月 6 日(日)	14:00-18:00	後備(不開放申請)
摩打腳跳繩速度賽 (網上比賽)：			
	2026 年 9 月 1 日(一)前完成		不限人數

**如該地點時段已額滿，將安排參加其他時段/後備時段。

**如該地點報名人數少於 5 人，本會將安排參加其他時段/後備時段。

II. 參賽資格：全港 4-18 歲人士，本會 Super Skipping Team 或 Super Junior 運動員除外。

III. 比賽費用：

正價：每位港幣 300 元正。

早鳥價：每位港幣 200 元正。

額外項目：摩打腳跳繩速度賽 (網上比賽)

額外費用：每位港幣\$200 元正，費用包括一條電子繩(電子繩 app 只能於 ios 系統下載)，電子繩需要到本會辦公室領取。

IV. 截止報名：2026 年 8 月 7 日(上午 10 時)

早鳥價截止報名：2026 年 7 月 31 日(下午 5 時)

V. 報名系統連結：<https://coursesystem.hkrsc.com.hk/event/8969>



第二部份：報名須知

- I. 每位運動員最多可以選擇 3 個項目，最少選擇 1 個項目。
- II. 運動員必須於本會網上報名系統進行報名及以信用卡繳交費用。恕不接受任何其他形式報名及付款。
- III. 報名表可按個人意願選擇評分方法，再排列比賽日期，每人最多可選擇 3 個比賽日期。
- IV. 報名遞交後，在任何情況下報名費用均不予退回或轉讓給其他人，報名項目不可以更改。
- V. 比賽出場序將於 8 月 14 日或之前公佈，如資料有錯誤，請於 8 月 17 日或之前 whatsapp [56921969 / 55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 聯絡比賽部要求修正，逾期提出修正要求須付行政費\$100。
- VI. 參賽名額有限，先報先得。

第三部份：比賽資料

I. 比賽分組

比賽將分為男、女子組別、另再按年齡分組，共 20 個組別，詳見如下：

(如組別之參加人數不足 3 人，賽事將會如常進行。)

- Grade C 4-6 歲男子及女子組 (2020 - 2022 年出生)
- Grade B 7 歲男子及女子組 (2019 年出生)
8 歲男子及女子組 (2018 年出生)
9 歲男子及女子組 (2017 年出生)
- Grade A 10 歲男子及女子組 (2016 年出生)
11 歲男子及女子組 (2015 年出生)
12 歲男子及女子組 (2014 年出生)
13 歲男子及女子組 (2013 年出生)
14 歲男子及女子組 (2012 年出生)
15-18 歲男子及女子組 (2008 - 2011 年出生)

II. 比賽項目

(如項目之參加人數不足 3 人，賽事將會如常進行。)

組別	比賽項目		
Grade C	30 秒前繩雙腳速度跳	30 秒後繩雙腳速度跳	30 秒側擺開速度跳
Grade B	30 秒前交叉開速度跳	30 秒單車步速度跳	30 秒側擺開速度跳
Grade A	30 秒單車步速度跳	30 秒二重速度跳	30 秒前交叉速度跳

*如要爭奪個人總冠軍，必須參與 3 個項目。

摩打腳跳繩速度賽

組別	比賽項目	下數
Grade C 4-6 歲男子及女子組 (2020 - 2022 年出生)	前繩雙腳速度跳 (定數計時)	40
Grade B 7-9 歲男子及女子組 (2017 - 2019 年出生)	前繩雙腳速度跳 (定數計時)	80
Grade A 10-18 歲男子及女子組 (2008 - 2016 年或以下出生)	前繩雙腳速度跳 (定數計時)	120

第四部份：比賽規則

- I. 比賽將依據「[Super Jump 全港跳繩錦標賽 2026](#) – 比賽規則」執行。
- II. 所有運動員必須遵守本會所制定的各項比賽規則及編排。

第五部份：比賽注意事項

- I. 服飾及繩子
 - A) 所有運動員必須穿著整齊運動裝備及運動鞋作賽，以確保安全。
 - B) 本會分區班運動員必須穿著整齊本會紫色隊服/運動服。
 - C) 本會合作學校/機構之運動員必須穿著整齊學校運動服裝或跳繩隊服裝。
 - D) 所有運動員需自備繩子比賽(拍子繩/速度繩)，不可使用其他道具。
 - E) 摩打腳跳繩速度賽必須使用本會提供的電子繩柄(LoopRope)，但可以自行更換成膠繩繩芯或拍子繩繩芯及拍子粒。
- II. 熱身區
 - A) 是次賽事不設熱身區，共用範圍都不應用作跳繩之用途。
- III. 報到及召集
 - A) 運動員可於比賽時間前 10 分鐘向工作人員報到。
 - B) 是次賽事不設召集區，工作人員會按照出場序叫名提示運動員進入比賽場區作賽。
- IV. 比賽期間 (實體比賽項目)
 - A) 聲帶會發出以下號令 “Single rope speed sprint 30 seconds · Judges ready · Athletes ready · Set · Beep”。
 - B) 運動員務必於比賽場地內等待，如運動員未能於比賽時間到達場地，將取消該項目之參賽資格。
 - C) 如參賽者**比賽期間**鞋帶鬆脫或身上有雜物掉在場區上，將會當作 “Time out”，此時裁判暫停計算下數，參賽者必須立即綁緊鞋帶或清理地上雜物才能繼續作賽，否則往後所跳的下數均不會被紀錄。
 - D) 本會在需要時可調動、修改或取消任何已編訂的比賽項目。
- V. 比賽期間 (摩打腳跳繩速度賽)
 - A) 運動員需以最快的速度完成該組別之指定下數 (可參閱第三部份)

- B) 摩打腳跳繩速度賽需要跟隨電子繩系統指示操作。
- C) 下載應用程式 (**請下載藍色 LoopRope 國際版，不要下載黃色中文版)



Apple Store: LoopRope

- D) 電郵註冊
- E) 更新個人資料，名稱改名「運動員號碼+運動員中文姓名」
- F) 進入最下方的「Game」頁面，然後在上面進入「Group」
- G) 透過邀請碼加入 Super Jump 全港跳繩錦標賽 2026 社群 (完成登記後會 PM 發放)
- H) 領取電子繩並將電子繩連接到應用程式

第六部份：比賽裁判及上訴機制

- I. 是次比賽由本會派出之裁判及職員查核，各運動員須絕對服從，不得異議。
- II. 是次比賽不設上訴，比賽結果均以當場裁判裁決結果為準，香港花式跳繩會擁有對賽事之最終裁決權。
- III. 摩打腳跳繩速度賽不設上訴，比賽結果均以電子繩計數的時間結果為準。

第七部份：成績公佈

- I. 成績公佈日期：2026 年 9 月 8 日
- II. 成績公佈日期或會因應評分及覆核情況再作調整，公佈成績時本會職員會通知各運動員。

第七部份：比賽獎項及證書

- I. 獎項
 - A) 比賽項目中各個組別設有冠、亞、季軍、殿軍及優異獎(第五至十名)(包括摩打腳跳繩速度賽)。冠、亞、季軍得獎者會獲發獎牌一面及 Skechers 購物禮券。
 - B) 比賽設組別個人總成績冠軍，個人總成績冠軍會獲發獎盃乙個。爭奪個人總成績的運動員必須參加 3 個項目(摩打腳跳繩速度賽不會計算入個人總成績)。

計算方法：

- 個人最終成績將會是 3 個項目所得分數的總和
- 如出現同分情況，則出現兩名運動員同一名次，其後排名將會懸空。
- 按照運動員個人項目中所得的名次而獲得相對應的分數，分數如下

第 1 名	第 2 名	第 3 名	第 4 名	第 5 名	第 6 名	第 7 名	第 8 名	第 8 名以後
10 分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

- C) 如項目成績為 0 分，該名運動員將不設排名。
- D) 如單項成績相同，則出現兩名參賽者同一名次，其後排名將會懸空。
(例：如某項目最高分的兩位參賽者同分，則出現雙冠軍，亞軍則會懸空，如此類推)

II. 證書

- A) 截止申請日期：2026 年 9 月 14 日(早上 10 時前)。
- B) 截止領取日期：2026 年 10 月 31 日(星期一至五，上午 10 時至下午 6 時)。
- C) 申請及繳費方法：本會報名系統，與成績一同公佈。
- D) 是次賽事設有得獎證書(所有項目第一至十名及個人總成績頭八名)及參與證書。
- E) 印名證書分為兩種，可選擇繳付 120 元申請實體證書一張，或繳付 80 元申請電子證書一張，電子證書會以 PDF 檔形式 whatsapp 給申請者。
- F) 摩打腳跳繩速度賽能於 1 分鐘內完成，可以申領金摩打腳證書乙張。
- G) 各組別之運動員之個人項目能於時限內達到以下下數可以申領 Super Jump 達標證書乙張。

項目	Grade A	Grade B	Grade C
30 秒前繩雙腳速度跳	--	--	40
30 秒後繩雙腳速度跳	--	--	30
30 秒側擺開速度跳	--	25	15
30 秒前交叉開速度跳	--	20	--
30 秒單車步速度跳	50	35	--
30 秒二重速度跳	50	--	--
30 秒前交叉速度跳	35	--	--

- H) 領取方式：到本會辦公室自取、教練代領 或 順豐快遞(需額外收取運費\$40)。
#本會辦公室自取：辦公室地址九龍九龍灣宏照道 25 號源發工業大廈 3 樓 5 室。得獎者須於到訪前最少三個工作天 whatsapp [56921969](https://www.whatsapp.com/channel/00251311111111111111) / [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0025131111111111111111) 向本會職員預約領取時間。(如於限期後領取將收取行政費\$100，敬請留意。)
#順豐快遞：運送過程中，如獎項有任何損壞，本會一概不負責。

III. 獎品價目表

獎品	申請資格	費用
比賽項目 – 獎牌	各單項頭三名	免費
個人總成績 – (有姓名)獎牌	個人總成績頭八名	\$150/個
個人總成績冠軍 – 獎盃	個人總成績冠軍	免費
個人總成績亞軍及季軍 – 獎盃	個人總成績亞軍及季軍	\$150/個
得獎證書	各單項頭十名及個人總成績頭八名	實體版\$120/張
達標證書	合資格運動員	電子版\$80/張
參與獎證書	所有項目運動員	
金摩打腳證書	摩打腳跳繩速度賽能於 1 分鐘內完成	
個人總成績獎品套裝： (有姓名)獎牌 1 個 實體版得獎證書 1 張 證書套 1 個	個人總成績頭八名	\$200/套

第九部份：天氣情況

如天文台於比賽時間前 3 小時內發出八號預警、八號或以上熱帶氣旋警告訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之賽事將延期及於後備場地進行。

第十部份：其他注意事項及查詢

- I. 如發生非本會可控制的因素(包括但不限於疫症及相關政府命令或政策限制)，本會可以在任何時候單方面決定延期(地點會於確實後通知)，或以其他非現場方式，包括以預錄形式進行，已收取之費用將不予退回。
- II. 運動員必須確保其健康及體能良好，適宜參加是次比賽。如果因任何原因而引致於參加是次比賽時傷亡，本會將不會負責。
- III. 運動員應妥善保管個人財物，如有任何遺失、損失，本會概不負責。
- IV. 是次比賽的照片及影片等將有機會上載於本會社交平台以作宣傳等用途。
- V. 運動員可瀏覽本會網頁，留意比賽最新消息。
- VI. 本章程如有未盡善之處，本會有權隨時修訂而毋須另行通知。
- VII. 如有任何疑問，歡迎於本會辦公時間 whatsapp [56921969](https://www.whatsapp.com/channel/0029956921969) / [55666185](https://www.whatsapp.com/channel/0029955666185) 向本會職員查詢。

******香港花式跳繩會擁有是次賽事之最終修改權，請各運動員留意******